

Bệnh tiểu đường là gì?

What is diabetes? - Vietnamese

Bệnh tiểu đường là tên gọi một nhóm các bệnh trạng khác nhau khi có quá nhiều đường glucose trong máu. Tuyến tụy hoặc không thể tạo ra insulin, hoặc insulin được tạo ra không đủ và không hoạt động thích đáng. Khi insulin không tác động, glucose tích tụ trong máu dẫn đến các mức đường trong máu (đường huyết) cao, gây ra các vấn đề sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường.

Thật sự có gì sai?

- Cơ thể cần glucose, một loại đường đặc biệt, làm nguồn năng lượng chính. Cơ thể tạo ra glucose từ thức ăn có carbohydrate (như đường hay tinh bột) như các loại bánh mì, ngũ cốc ăn sáng, cơm (gạo), mì pasta, khoai tây, sữa, sữa chua và trái cây.
- Đường glucose truyền trong máu đi khắp cơ thể – mức đường trong máu (đường huyết) này không nên quá cao hay quá thấp. Khi lên cao hơn một mức nhất định, glucose phải ra khỏi máu, đi vào các mô cơ thể, cung cấp năng lượng cần thiết cho các tế bào hoạt động hiệu quả. Một lượng glucose được trữ trong gan để dùng khi cần (giống như quý vị trữ thức ăn trong tủ bếp). Khi đường glucose giảm xuống quá thấp, một lượng glucose trữ trong gan được phóng thích vào máu đưa mức đường này cao trở lại.
- Insulin là hoóc-môn do tuyến tụy tạo ra; tuyến này nằm ngay dưới dạ dày. Insulin giống như chìa khóa mở 'các cửa' vào tế bào cơ thể (các kênh glucose) và cho phép glucose từ máu vào tế bào để dùng làm năng lượng. Đây là quá trình trao đổi đường glucose.
- Ở bệnh tiểu đường, tuyến tụy hoặc không thể tạo ra insulin hoặc insulin tạo ra không thể hoạt động thích đáng.
- Nếu insulin không làm nhiệm vụ, các rãnh lưu thông đường glucose sẽ bị đóng. Glucose tích tụ trong máu, dẫn đến mức đường trong máu cao, gây ra các vấn đề sức khỏe liên quan đến bệnh tiểu đường.

Có hai loại tiểu đường chính. Loại 1 ít phổ biến và thường ảnh hưởng đến trẻ em và thanh niên, nhưng cũng có thể xảy ra ở bất cứ độ tuổi nào. Loại 2 là bệnh có liên quan đến lối sống, ảnh hưởng 85 - 90% số bệnh nhân tiểu đường. Bệnh này thường xảy ra với người lớn, và trẻ em ngày nay cũng đang mắc phải bệnh do lối sống này.



Bệnh tiểu đường là gì?

Có các loại tiểu đường khác nhau không?

Có hai loại tiểu đường chính – loại 1 và loại 2.

Loại 1

Loại bệnh này trước đây thường được gọi là tiểu đường phụ thuộc insulin hay tiểu đường của thanh thiếu niên. Tuy nhiên, điều này dễ gây nhầm lẫn vì nhiều người lớn mắc bệnh loại 2 cũng cần insulin để điều trị bệnh tiểu đường của mình.

Bệnh tiểu đường loại 1 thường được chẩn đoán ở trẻ em và thanh niên, dù cũng xảy ra ở bất kỳ độ tuổi nào. Tiểu đường loại 1 ít phổ biến, chỉ chiếm 10 – 15% tổng số bệnh nhân tiểu đường.

Ở tiểu đường loại 1, tuyến tụy không thể tạo ra đủ insulin vì các tế bào thật sự tạo ra insulin đã bị hệ miễn nhiễm của chính cơ thể hủy diệt. Insulin này phải được bù vào. Vì thế, bệnh nhân tiểu đường loại 1 cần phải có insulin hàng ngày để sinh tồn. Hiện nay chỉ có thể cung cấp insulin bằng tiêm chích hay dùng máy bơm, nhưng trong tương lai có thể có insulin bằng các phương pháp khác.

Những ai dễ mắc bệnh tiểu đường loại 1?

Chúng ta chưa biết chính xác nguyên nhân gây ra tiểu đường loại 1, nhưng biết rõ bệnh này có mối liên hệ gia đình. Tuy nhiên, bệnh này chỉ xảy ra khi có nhiễm trùng do vi rút chẳng hạn, khiến hệ miễn nhiễm hủy diệt các tế bào trong tuyến tụy tạo insulin. Đây gọi là phản ứng tự miễn nhiễm.

Dù nguyên nhân gây ra tiểu đường loại 1 không liên quan gì đến lối sống, nhưng một lối sống lành mạnh vẫn rất quan trọng giúp kiểm soát bệnh trạng này.

Có thể phòng ngừa hay chữa lành tiểu đường loại 1 không?

Hiện nay đang tiến hành nhiều nghiên cứu, nhưng chưa có thể làm gì để ngăn ngừa hay chữa lành tiểu đường loại 1.

Loại 2

Bệnh này trước đây thường được gọi là tiểu đường không phụ thuộc insulin hay tiểu đường khởi phát ở tuổi trưởng thành. Cho đến nay, đây là dạng phổ biến nhất, ảnh hưởng 85 – 90% tổng số bệnh nhân tiểu đường.

Dù người lớn thường bị, nhưng hiện nay càng nhiều thanh niên, thậm chí trẻ em, cũng phát bệnh tiểu đường loại 2.

Tiểu đường loại 2 là bệnh do lối sống và có nhiều liên quan đến cao huyết áp, các loại mỡ máu bất thường và cơ thể người ‘dạng quả táo’ có phần lưng, bụng quá ký/cân.

Bệnh nhân tiểu đường loại 2 thường kháng insulin, nghĩa là tuyến tụy tạo ra insulin, nhưng insulin này không hoạt động hiệu quả như mong muốn. Tuyến tụy phản ứng lại bằng cách cố tạo ra thêm insulin. Cuối cùng, tuyến tụy không thể tạo đủ để giữ cân bằng mức glucose, và các mức đường trong máu tăng lên.

Sống lối sống lành mạnh có thể hoãn việc uống thuốc viên và/hoặc insulin. Tuy nhiên, nên biết rằng nếu quý vị thật cần đến thuốc và/hoặc insulin, thì đây cũng chỉ là tiến trình tự nhiên của bệnh. Dùng thuốc viên và/hoặc insulin càng sớm nếu cần, càng có thể giảm được các biến chứng do bệnh tiểu đường gây ra.

Những ai dễ mắc bệnh tiểu đường loại 2?

Không phải chỉ có 1 nguyên nhân gây tiểu đường loại 2 mà còn có nhiều yếu tố nguy cơ được biết khác. Một số yếu tố có thể thay đổi được, một số khác thì không.

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ KHÔNG THỂ THAY ĐỔI

Những người có nhiều khả năng bị tiểu đường loại 2 thường có các yếu tố nguy cơ sau:

- Tiền sử gia đình bị tiểu đường
- Tuổi tác – nguy cơ tăng khi ta càng lớn tuổi
- Có gốc gác người dân đảo Torres Strait hay người bản địa Aboriginal
- Có gốc gác những sắc tộc có nhiều khả năng bị tiểu đường loại 2 như người Melanesian (quần đảo Tây Nam Thái Bình Dương), Polynesian, Trung quốc hay từ tiểu lục địa Ấn độ.
- Những phụ nữ:
 - > sanh em bé trên 4.5 kg (9 cân Anh) hoặc bị tiểu đường thai kỳ khi mang thai
 - > bị Hội chứng Đa Noãn sào (buồng trứng đa nang).

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CÓ THỂ THAY ĐỔI ĐƯỢC

- Lối sống
 - > Mức hoạt động thể chất
 - > Loại thức ăn chúng ta dùng
- Trọng lượng (cân nặng)
- Huyết áp
- Cholesterol (mỡ trong máu)
- Hút thuốc

Có thể ngăn ngừa tiểu đường loại 2 không?

Những ai có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 có thể làm chậm lại hoặc thậm chí ngăn ngừa bệnh này phát triển nếu sống đời sống lành mạnh, gồm tập thể dục đều đặn, chọn các thức ăn lành mạnh và duy trì được trọng lượng cơ thể có lợi cho sức khỏe, nhất là nếu họ đã được cho biết có nguy cơ mắc bệnh này.

Tiền tiểu đường là gì?

Một người được cho là bị tiền tiểu đường nếu các mức đường trong máu cao hơn bình thường, nhưng chưa đủ cao để chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường. Có ba bệnh trạng phổ biến liên quan đến gia tăng nguy cơ tiểu đường loại 2: Suy yếu Khả năng Nhịn Glucose (IFG), Suy yếu Khả năng Dung nạp Glucose (IGT), và tiểu đường Thai kỳ.

1. Suy Yếu Khả Năng Nhịn Glucose (IFG)

Suy yếu Khả năng Dung nạp Đường (IGT).

2. Impaired Glucose Tolerance (IGT)

Bệnh trạng này được chẩn đoán khi kết quả xét nghiệm dung nạp đường qua miệng cho thấy mức đường trong máu trên 7.8mmol/L nhưng dưới 11mmol/L 2 giờ sau khi uống đồ ngọt.

Những ai rất có thể mắc IFG hoặc IGT?

Hai bệnh trạng này rất phổ biến ở những người có tiền sử gia đình bị tiểu đường loại 2, không hoạt động nhiều và quá cân/ký. Những ai có trọng lượng thừa ở phần bụng có nguy cơ cao hơn.

3. Bệnh tiểu đường thai kỳ

Tiểu đường thai kỳ xảy ra khi đang mang thai, và thường biến mất sau khi sinh trẻ. Khi đang mang thai, nhau thai tạo ra các hoóc-môn giúp thai lớn lên và phát triển. Tiểu đường thai kỳ xảy ra vì các hoóc-môn này lại ngăn chặn insulin của người mẹ hoạt động. Tình trạng này gọi là kháng insulin.

Phụ nữ mang thai cần thêm insulin để glucose có thể từ máu đi vào tế bào, dùng làm năng lượng. Phụ nữ mang thai cần 2 đến 3 lần lượng insulin thường lệ. Nếu cơ thể không sản xuất đủ số này, sẽ phát bệnh tiểu đường. Khi hết mang thai, nhu cầu insulin ở người mẹ trở về bình thường và tiểu đường thường chấm dứt, nhưng rất dễ trở lại sau đó.

Ai dễ mắc bệnh tiểu đường thai kỳ?

Từ 5% đến 8% phụ nữ có thai mắc phải trong khoảng giữa tuần lễ mang thai thứ 24 đến 28. Phụ nữ dễ bị nguy cơ này nếu trên 30 tuổi, quá cân/ký và có người trong gia đình bị tiểu đường loại 2. Phụ nữ gốc gác dân bản địa Úc hay dân đảo Torres Strait có nguy cơ gia tăng cũng như một số nhóm sắc tộc người Ấn, Việt Nam, Trung Hoa, Trung Đông và Polynesian/Melanesian.

Tham khảo tờ thông tin.

Các triệu chứng chính của tiểu đường là gì?

Ở tiểu đường loại 1, triệu chứng thường xuất hiện thành linh và có thể đe dọa mạng sống, vì thế thường phải chẩn đoán khá nhanh. Ở tiểu đường loại 2, nhiều người không có triệu chứng nào, trong khi những dấu hiệu khác không được nhận ra, vì chúng được cho là thuộc phần 'lão hóa'. Do đó, trước khi nhận ra các triệu chứng, biến chứng tiểu đường đã đến rồi.

* *Fasting* means having nothing to eat or drink for eight hours before the test is done. Refer to the *Pre-diabetes* information sheet.

Các triệu chứng phổ biến bao gồm:

- Khát nước hơn thường lệ
- Cảm thấy mệt mỏi và uể oải
- Có các vết cắt lâu lành
- Nhìn không rõ
- Thay đổi trọng lượng/cân nặng
- Đau đầu
- Bị đau hay có cảm giác ngứa ran (hay kiến bò) ở chân hay bàn chân
- Đi vệ sinh thường xuyên hơn, nhất là vào ban đêm
- Lúc nào cũng thấy đói
- Ngứa ngứa, nhiễm trùng da hay phát ban
- Giảm cân không lý giải được (loại 1)
- Thay đổi tâm trạng
- Cảm thấy chóng mặt

Làm sao kiểm soát bệnh tiểu đường?

Ở tiểu đường loại 1 và loại 2, mục tiêu điều trị là giữ các mức glucose trong máu càng gần mức mong muốn càng tốt.

Với những bệnh nhân tiểu đường loại 1: chích insulin mỗi ngày và sống lối sống lành mạnh.

Với những bệnh nhân tiểu đường loại 2: ban đầu có thể chỉ cần ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn, sau này thỉnh thoảng có thể dùng thuốc viên và/ hoặc insulin.

Quý vị nhắm đến điều gì và tại sao?

Lý tưởng nhất là các mức đường glucose trong máu được giữ càng gần mức mong muốn càng tốt. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa những tác động ngắn hạn khi các mức glucose trong máu rất cao hay rất thấp, cũng như các vấn đề có thể phát sinh về lâu dài, ảnh hưởng đến mắt, thận và thần kinh. Hãy tham khảo tờ thông tin *Theo dõi Đường huyết*.

Giữ huyết áp và cholesterol trong phạm vi được đề nghị cũng giúp ngăn ngừa các vấn đề như cơn đau tim hay đột quỵ.

	Bệnh tiểu đường loại 1	Bệnh tiểu đường loại 2
Các mức đường glucose mong muốn	4–6mmol/L trước bữa ăn 4–8mmol/L sau bữa ăn*	6–8mmol/L trước bữa ăn 6–10mmol/L sau bữa ăn*

* 2 tiếng sau khi bắt đầu ăn.

Bệnh tiểu đường là gì?

Những ai sẽ giúp quý vị?

Một bệnh trạng suốt đời như tiểu đường được kiểm chế hiệu quả nhất khi được một nhóm chăm sóc tiểu đường hỗ trợ, trong đó quý vị là thành viên quan trọng nhất. Các thành viên khác gồm có bác sĩ, nhà giáo dục bệnh tiểu đường, chuyên viên dinh dưỡng và chuyên gia chữa bệnh chân. Tùy vào nhu cầu của quý vị, nhóm này có thể gồm cả các chuyên viên y tế, chuyên viên thể dục vận động và tư vấn viên.

Nhóm này sẽ giúp quý vị hiểu biết tất cả những gì quý vị cần về bệnh tiểu đường.

Họ luôn có mặt để hỗ trợ quý vị, và có họ hướng dẫn, quý vị sẽ sớm tự tin, đưa ra các quyết định hàng ngày để có một cuộc sống khỏe và lành mạnh.

Các hướng dẫn cơ bản chăm sóc bệnh tiểu đường

Có nhiều bước có thể theo để chăm sóc bệnh tiểu đường. Sau đây là một số mẹo nhỏ:

- Kết nối với nhóm chăm sóc tiểu đường nơi quý vị cư ngụ. Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể cần giới thiệu quý vị đến chuyên môn.
- Thường xuyên kiểm tra các mức đường glucose trong máu.
- Luôn luôn mang theo insulin (đối với những ai cần insulin).
- Nếu bác sĩ cho quý vị thuốc viên để giúp kiểm soát bệnh tiểu đường, huyết áp và/hoặc cholesterol, hãy nhớ uống thuốc này.
- Năng hoạt động càng thường xuyên càng tốt.
- Theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh.
- Đạt và duy trì được vóc dáng và trọng lượng cơ thể khỏe mạnh hơn (tham khảo các tờ thông tin Giảm bớt Trọng lượng, Thân hình khỏe mạnh hơn).
- Giữ tâm trạng tích cực.
- Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ ngay khi quý vị cảm thấy cần.

Quý vị có muốn tham gia tổ chức tiểu đường hàng đầu của Úc châu?

- > Dịch vụ tiểu đường
- > Tạp chí miễn phí
- > Dịch vụ trẻ em
- > Ấn phẩm giáo dục
- > Giảm giá sản phẩm
- > Các nhóm hỗ trợ

Để biết thêm thông tin, hãy điện thoại số **1300 136 588** hay thăm trang mạng của Tổ chức này ở Lãnh thổ/ Tiểu bang nơi quý vị cư ngụ.

ACT	www.diabetes-act.com.au	NSW	www.australiandiabetescouncil.com
NT	www.healthylivingnt.org.au	QLD	www.diabetesqueensland.org.au
SA	www.diabetessa.com.au	TAS	www.diabetestas.com.au
VIC	www.diabetesvic.org.au	WA	www.diabeteswa.com.au

Thiết kế, nội dung, và sản xuất tờ thông tin bệnh tiểu đường này được thực hiện qua:

- > **ACT** Diabetes ACT
- > **NSW** Australian Diabetes Council
- > **NT** Healthy Living NT
- > **QLD** Diabetes Australia – Queensland
- > **SA** Diabetes SA
- > **TAS** Diabetes Tasmania
- > **VIC** Diabetes Australia – Vic
- > **WA** Diabetes WA

Nội dung giáo dục và y học ban đầu của bản thông tin này đã được Ủy ban Giáo dục và Chăm sóc Y tế bệnh Tiểu đường Úc duyệt lại. Sao chụp ấn bản này chỉ được phép cho các mục tiêu giáo dục. Sao chép dưới mọi hình thức khác do đệ tam nhân đều bị cấm đoán. Để biết thêm các vấn đề liên hệ đến tờ thông tin này, xin liên lạc với Cục xuất bản Quốc gia tại địa chỉ mạng dapubs@tpg.com.au hoặc điện thoại số 02 9527 1951.

Các nhà chuyên môn y tế: Để lấy lượng lớn nguồn thông tin này, xin liên lạc Diabetes Australia nơi Lãnh thổ/ Tiểu bang quý vị ở theo danh sách liệt kê.